

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL BALL SKILL* TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB KKK
KLAJURAN GODEAN KELOMPOK USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



**Oleh:
Aditya Tri Nugraha
13602244007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL BALL SKILL* TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB KKK
KLAJURAN GODEAN KELOMPOK USIA 13-15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Aditya Tri Nugraha
13602244007

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,

Yogyakarta, September 2017

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



CH. Fajar Sriahyuniati, S.Pd., M.Or.

Nip. 19711229 200003 2 001

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Danang Wicaksono, M.Or

Nip. 19820826 200812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL BALL SKILL* TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB KKK
KLAJURAN GODEAN KELOMPOK USIA 13-15 TAHUN**

Disusun Oleh:

Aditya Tri Nugraha
13602244007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 16 Oktober 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Danang Wicaksono, M.Or.

Ketua Penguji/Pembimbing

Nur Indah Pangestuti, M.Or.

Sekretaris

Subagyo Irianto, M.Pd.

Penguji

Yogyakarta, Oktober 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Aditya Tri Nugraha


NIM : 13602244007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Drill Ball Skill Terhadap Keterampilan Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri *).
S sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Oktober 2017
Yang membuat pernyataan


Aditya Tri Nugraha
NIM. 13602241031

MOTTO

**"Bersyukurlah, maka nikmatmu akan bertambah
Hidup adalah perjalanan yang harus dihadapi, bukan masalah
yang harus ditakuti"**

**"Awali setiap bangun pagi dengan senyum dan semangat maka
harimu akan indah dan penuh semangat *"always be positive"***

**"Tuhan selalu memberikan yang terbaik dan apa yang kamu
butuhkan, bukan apa yang kamu inginkan"**

"Jadikan sabar dan shalat sebagai obat dan penolongmu"

"Proses tidak akan pernah menkhianati hasil"

**Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi,
berusahalah selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah
keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. Penulis**

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya:

1. Kepada orang tua yang tercinta yaitu bapak Sugiyanto dan Ibu Siyem yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
2. Kepada Mbak Nanik, Mbak Ning dan Mbak Ana.
3. Kepada Ponakan saya Dika, Danes, Rara, Nindi dan Talita jadilah kebanggaan orang tua dan jangan nakal.
4. Kepada Calon teman hidup saya Sari Porboningsih yang sudah mensupport dan memotivasiku untuk selalu berkarya serta selalu mengingatkan kewajiban-kewajibanku.
5. Teman-temanku seperjuangan semuanya maaf tidak bisa menyebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan kesan selama di jogja.

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRILL BALL SKILL* TERHADAP
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA SSB KKK
KLAJURAN GODEAN KELOMPOK USIA 13-15 TAHUN**

Oleh
Aditya Tri Nugraha
13602244007

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh model latihan *Drill Ball Skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yaitu sekelompok subyek yang diambil dari populasi dan dibagi menjadi dua, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan adalah "*two groups pre-test-post-test design*". Instrumen yang digunakan untuk Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengembangan tes kecakapan "*DavidLee*". Subjek penelitian ini adalah siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun sebanyak 19 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposi Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil penelitian dengan analisis uji t diperoleh nilai $t_{hitung} -14,936 > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hal tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun, besarnya pengaruh *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean sebesar 19,39 %.

Kata kunci: *pengaruh, Drill Ball Skill, keterampilan bermain sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Drill Ball Skill* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Danang Wicaksono M.Or, Dosen Pembimbing TAS, yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or., selaku *expert judgment* penelitian Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Bapak Herwin, M.Pd. Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan, saran, serta nasehat selama penulis menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
8. Seluruh keluarga besar SSB KKK Klajuran Godean yang telah menerima dan membantu jalanya penelitian.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 25 September 2017
Penulis

Aditya Tri Nugraha
NIM. 13602244007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat <i>Drill Ball Skill</i>	14
3. Keterampilan Sepakbola	18
4. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun	19
5. Profil SSB Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran Godean..	21
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berfikir	24
D. Hipotesis Penelitian	25

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
C. Polulasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrumen dan Teknik Penelitian.....	29
E. Analisis Data	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	47
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Implikasi	52
C. Keterbatasan Penelitian	53
D. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	54
 LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i>	29
Tabel 2. Skala Penilaian	32
Tabel 3. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperiment.....	37
Tabel 4. Deskripsi Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperiment.....	38
Tabel 5. Deskripsi Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 6. Deskripsi Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 7. Uji Normalitas.....	44
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas.....	45
Tabel 9. Hasil Uji t Kelompok Ekspetiment.....	46
Tabel 10. Hasil Uji t Kelompok Kontrol.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola.....	30
Gambar 2. Diagam Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Eksperiment.....	37
Gambar 3. Diagam Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Kelompok Eksperiment....	39
Gambar 4. Diagam Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	40
Gambar 5. Diagam Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	58
Lampiran 2. Surat <i>Expert Judgment</i>	86
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 4. Surat Peminjaman Alat.....	91
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SSB KKK Klajuran.	92
Lampiran 6. Data Penelitian.....	93
Lampiran 7. Statistik Data Penelitian.....	95
Lampiran 8. Presensi Siswa SSB KKK Klajuran.....	109
Lampiran 9. Dokumentasi.....	110

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan sehingga memenangkan pertandingan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola, (Muhajir, 2006: 1). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kompetisi yang di pertandingan sangat beragam, dari pertandingan Divisi Regional, Liga Amatir, Liga Profesional, bahkan sampai penyelenggaraan Piala Dunia.

Keterampilan dan teknik dalam mengolah bola sangat penting bagi pemain sepakbola guna menunjang penampilan dalam pertandingan. Dengan memiliki keterampilan dan teknik yang baik pemain sepakbola bisa menampilkan keindahan bermain sepakbola serta enak untuk di tonton. Keterampilan dan kemampuan mengolah bola bisa di tampilkan setiap individu. Proses untuk memiliki keterampilan dan teknik sepakbola yang bagus tidak mudah, karena setiap pemain sepakbola harus rajin berlatih dan disiplin menjalaninya serta meningkatkan intensitas latihan secara

berkelanjutan. Model latihan sepakbola banyak sekali yang dapat digunakan oleh seorang pelatih untuk meramu sebuah tim dalam meningkatkan performa permainan.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengamati latihan di lapangan padasiswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran sebagian besar latihan yang di terapkan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada program yang diberikan pelatih tentang keterampilan bermain sepakbola masih menekankan pada satu per satu *drill* teknik dasar, sehingga hasil yang di dapat dari latihan tersebut masih belum maksimal untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran. SSB KKK Klajuran mempunyai tiga kelompok usia dalam pembinaanya, yaitu kelompok usia 8-10 tahun, usia 10-12 tahun, dan 13-15 tahun, tetapi dalam jenjang yang terncana ini masih belum ada program latihan yang mempunyai fungsi untuk meningkatkan keteraampilan bermain sepakbola. Pada kelompok usia 13-15 tahun merupakan kelompok usia yang sangat tepat untuk membentuk keterampilan bermain sepakbola yang diterapkan dalam permainan sepakbola, tetapi program itu belum dijalankan di SSB KKK Klajuran kelompok Usia 13-15 tahun. Hal ini dapat dilihat dari setiap pertandingan yang dilakukan oleh siswa SSB KKK Klajuran dalam berbagai turnamen dan kompetisi yang masih kurang dalam keterampilan bermain sepakbola, belum memiliki *fielling* yang bagus terhadap bola, *passing* yang dilakukan masih banyak yang lemah dan akurasinya terbatas, kualitas *shooting* yang masih belum terkoordinasi, dan kemampuan *headding* yang masih jauh dari sasaran.

Untuk membentuk atlet agar memiliki keterampilan dan teknik sepakbola yang bagus, peneliti membuat modifikasi latihan keterampilan bermain sepakbola yang dinamakan *Drill ball skill*. Latihan *Drill ball skill* ini merupakan bentuk latihan yang memadukan dan mengkombinasikan beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi sentuhan terhadap bola (*ball feelling*), menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menembak (*shooting*). Melihat fakta di lapangan, model latihan *Drill ball skill* ini belum banyak digunakan oleh pelatih di Sekolah Sepak Bola (SSB), Sehingga perlu adanya inisiatif dari pelatih untuk membuat model latihan *Drill ball skill* yang efektif dan efisien, serta dapat dikatakan dengan satu model latihan dapat melatih berbagai komponen latihan dalam sepakbola, kompleksnya dapat melatih keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran kelompok usia 13-15 tahun.

Model latihan *Drill Ball Skill* adalah suatu model latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, karena pada usia 13-15 tahun merupakan masa pengenalan penerapan dan cara bermain dalam pertandingan, sehingga diharapkan dengan model latihan *Drill Ball Skills* siswa dapat menerapkan hasil latihan kombinasi teknik dasar dalam situasi pertandingan. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan di SSB KKK Klajuran. Alasan mengambil data di SSB KKK Klajuran dikarenakan banyak siswa SSB KKK dengan keterampilan bermain sepakbola yang masih rendah, selain itu pelatih belum mengetahui keterampilan bermain sepakbola yang siswa miliki. Untuk itu peneliti merasa perlu membuktikan dengan mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh Model

Latihan *Drill Ball Skill* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.”

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui Keterampilan bermain sepakbola SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.
2. Kurangnya variasi latihan kombinasi teknik dasar sepakbola yang diterapkan pada siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.
3. Belum adanya program yang terencana untuk kelompok usia 13-15 tahun di SSB KKK Klajuran Godean.
4. Belum diketahui pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.

C. PEMBATAAN MASALAH

Berdasarkan berbagai identifikasi masalah yang disebutkan peneliti, maka dapat diberikan pembatasan permasalahan. Agar penelitian efektif dan lebih fokus maka penelitian ini hanya membatasi masalah “Pengaruh Model Latihan *Drill Ball Skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun”.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam skripsi ini adalah:

Adakah pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun?

E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *Drill Ball Skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.

F. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara praktis

- a. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih mendalam serta lebih akurat dan dapat memberikan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.
- b. Sebagai bahan untuk peneliti selanjutnya untuk menjadikan bentuk latihan ini kedalam bentuk aplikasi yang dapat digunakan dalam perkembangan teknologi kepelatihan sepak bola.
- c. Sebagai sumber referensi bagi pelatih teknik dalam melatih keterampilan bermain sepak bola.

2. Secara teoritik

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu para pelatih maupun pemain khususnya pemain sepak bola untuk mengetahui betapa pentingnya model latihan *drill ball skill* untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola.

- b. Dapat dijadikan acuan dalam membuat program latihan khususnya untuk tingkat Sekolah Sepak Bola (SSB).
- c. Mendapatkan pengalaman yang praktis dan pengetahuan bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.
- d. Dengan metode ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di klub maupun Sekolah Sepak Bola (SSB) tentang perkembangan model latihan *drill ball skill* untuk melatih keterampilan bermain sepakbola.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan menurut Sukadiyanto (2005: 5-6) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Pengetahuan pelatih sangat berpengaruh dalam menyusun program latihan, dalam menyusun latihan satu kali pertemuan berisikan antara lain: (1) pembukaan dan pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan, dan (5) pendinginan (*cooling down*). Latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik (Suharjana, 2013: 38).

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang, seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatisasi dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-

kali (Djoko Pekik Irianto, 2002: 11-12). Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seseorang olahragawan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan dalam kemampuan olahraga baik secara fisik maupun taktik secara terencana dan terstruktur sehingga target dapat tercapai pada waktunya.

b. Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 13) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. beberapa prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka antara lain : prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Menurut Harsono (1998: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan.

Macam-macam prinsip latihan (Suharjana 2013: 40-42), adalah sebagai berikut:

- 1) Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*).

Prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding dengan kemampuan yang bisa diatasi.

2) Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*).

Prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. *Progressif* (kemajuan) adalah kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan yang dijalankan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.

3) Prinsip spesifikasi atau kekhususan (*The Principle of Specificity*)

Latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Prinsip kekhususan meliputi kekhususan terhadap kelompok otot atau *system energy* yang akan dikembangkan. Latihan yang dipilih harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

4) Prinsip individu (*The Principle of Individuality*)

Pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan merupakan aturan yang harus diterapkan dalam latihan agar tujuan latihan dapat tercapai dalam satu materi atau satu sesi latihan. Prinsip yang dimaksud meliputi: prinsip adaptasi khusus, prinsip beban berlebih, prinsip beban bertambah, prinsip *spesifikasi* atau kekhususan, prinsip individu, prinsip kembali ke asal.

c. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya (Sukadiyanto, 2010: 35). Menurut Bompa (1994: 1), semua komponen latihan harus ditingkatkan sesuai dengan perbaikan atau kemajuan yang dicapai atlet secara keseluruhan dan terpantau dengan benar. Pelatih dalam merancang suatu proses latihan harus mempertimbangkan semua aspek komponen latihan yang berupa jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya (intensitas), frekuensi penampilan (densitas), serta kompleksitas latihannya.

Dalam penyusunan perencanaan latihan, seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen latihan tersebut antara lain: intensitas latihan, volume latihan, *recovery*, dan interval (Sukadiyanto, 2005: 23). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

1) Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto 2005: 24). Suharjana (2004: 16) menyatakan bahwa, intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan 17 kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya.

Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas dapat diukur sesuai dengan kecepatannya. Latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik. Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas latihan beban dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a) 1 RM (*one repetition maximum*)

Cara mencari beban latihan dengan metode *trial and error*, mencoba mengangkat beban hingga tidak mampu mengangkat lagi (satu kali angkatan kuat kemudian yang kedua tidak kuat inilah yang dikatakan 1 RM). Metode ini tidak dianjurkan bagi mereka yang belum terlatih, hal ini disebabkan karena otot-otot mereka belum biasa menerima beban berat sehingga dikawatirkan dapat mengalami cedera.

b) Repetisi maksimum (*repetition maximum*)

Cara menentukan beban yang dilakukan dengan mengetahui kemampuan otot untuk melakukan pengulangan (repetisi) maksimum dalam mengangkat beban yang akan digunakan untuk latihan. Contoh seorang atlet yang pengen mengembangkan daya tahan otot, atlet tersebut harus mengangkat dumbel (alat yang digunakan) sebanyak 12-20 kali. Hal ini dapat dilakukan dengan percobaan misalnya dengan dumbel 5 kg dapat di angkat sebanyak 16 kali, maka beban tersebut dapat di gunakan sebagai beban latihan (Suharjana, 2004: 24-25).

2) Volume Latihan

Sebagai komponen utama latihan, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik (Bompa, 1994: 1). Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto 2010: 40). Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu:

- a) diperberat,
- b) diperlama
- c) dipercepat, atau
- d) diperbanyak.

Cara untuk menentukan volume dapat dilakukan dengan cara menghitung:

- a) jumlah repetisi,
- b) jumlah set,
- c) berat beban yang diangkat,
- d) jumlah latihan per sesi,
- e) durasi latihan, dan
- f) waktu *recovery* dan interval.

Untuk *treatment* (perlakuan) yang diberikan pada penelitian ini volume latihan akan ditingkatkan secara kontinyu dan bertahap (Sukadiyanto, 2010: 41)

Bompa (1994: 2) mengatakan bahwa volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama *sesion* latihan atau durasi yang melibatkan

beberapa bagian secara integral yang meliputi: waktu atau jangka waktu yang dipakai dalam latihan, jarak atau jumlah tegangan yang dapat ditanggulangi atau diangkat persatuan waktu, jumlah pengulangan bentuk latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam waktu tertentu. Jadi, diperkirakan bahwa volume terdiri dari jumlah keseluruhan dari kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume diartikan sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara menambah berat, memperlambat, mempercepat, atau memperbanyak latihan itu sendiri (Sukadiyanto, 2010:40). Apabila volume latihan telah mencukupi, maka lebih bijaksana untuk meningkatkan jumlah satuan latihan daripada menambah volume kerjanya.

3) *Recovery*

Menurut sukadiyanto (2011: 29) *Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery/interval* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery/interval* lengkap lebih dari 90 deti, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik. Dalam menu program latihan biasanya tertulis $t.r = 1: 5$ dan $t.i = 1: 8$, artinya waktu *recovery* dan *interval* menggunakan perbandingan antara waktu kerja dan waktu istirahat.

4) *Interval*

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan (Sukadiyanto, 2011: 29). Perbedaanya kalau recovery diberikan pada saat antar set atau repetisi (ulangan), sedangkan interval diberikan pada saat antar seri, sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Prinsipnya pemberian waktu recovery selalu lebih pendek (singkat) daripada pemberian waktu interval.

2. Hakikat *Drill Ball Skill*

Drill merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis (Amung Ma'mun dan Toto Subrata, 2001: 7). Menurut Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai apa yang di instruksikan guru atau pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerak ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerak.

Teori *connectionism* oleh *thorndike* yang dikutip oleh Suharno (1993: 2), yang ada hubunganya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis. Dalam hal ini yang perlu di perhatikan dalam penggunaan drill (metode latihan siap) adalah

- 1) Tujuan gerak otomatis harus tegas, serta ada kaitanya dengan maksud dan arti dalam rangka mencapai ketangkasan.
- 2) Latihan yang teratur, sistematis dan terus-menerus sepanjang masa latihan.
- 3) Latihan-latihan harus menarik perhatian, menyenangkan agar efektif dan efisien.

- 4) Pada waktu latihan perlu penyesuaian dengan perbedaan individu dan memilih masalah mana dulu yang di optimalkan.

Menurut Cecile Reynaud (2011: 12) menyatakan bahwa *drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Setiap *drill* seharusnya dapat mempertinggi sasaran dari beberapa bentuk latihan. Lebih lanjut, *drill* dapat menghasilkan kemajuan jadi setiap pemberian *drill* berkelanjutan dengan yang berikutnya. Dalam hal ini pemain akan memahami tujuan *drill* dan hubungannya dengan permainan.

Ball skill merupakan istilah yang digunakan penulis untuk membuat nama program latihan yang dibuat. Sedangkan pengertiannya adalah kemampuan pemain dalam mengolah bola ataupun bisa juga diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki seorang pemain sepakbola untuk menguasai teknik dasar sepakbola sehingga mempunyai kemampuan mengolah bola dengan baik. Dengan demikian *ball skill* juga dapat disebut keterampilan bermain sepakbola yang dimiliki pemain sepakbola.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *drill ball skill* adalah salah satu bentuk latihan dalam sepakbola yang berkaitan dengan latihan teknik dasar dilakukan berulang-ulang dan meningkat untuk mendapatkan gerak otomatis dan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Lebih dari itu keterampilan dapat meningkat dan akan menjadi permanen yang digunakan atlet dalam menunjang performanya di dalam lapangan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa latihan *drill ball skill* adalah latihan kombinasi teknik dasar

sepakbola yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga mendapatkan otomatisasi gerakan.

Teknik dasar adalah keterampilan dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola, jika pemahaman teknik dasar matang maka saat menerima materi latihan yang sifatnya lebih kompleks tidak mendapatkan kesulitan. Dalam sepak bola teknik dasar yang harus dikuasai sangat beragam, baik teknik dengan bola maupun tanpa bola. Teknik dasar dengan bola meliputi dribbling, passing, shooting, heading, controlling, sedangkan tanpa bola meliputi berguling, mencari ruang kosong, melompat, meloncat, berhenti tiba-tiba dan masih banyak yang lainnya.

Metode *drill ball skill* ini merupakan metode latihan yang mengombinasikan berbagai teknik dasar dalam sepakbola yang meliputi: *ball feelling*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *headding*.

1) *Ball Feelling*

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Bagi pemain-pemain muda atau pemula biasanya mereka belum memiliki perhitungan yang baik terhadap bola sehingga seringkali mengalami kesulitan dalam penguasaan bola. Oleh karena itu pemain lebih dahulu diajak mengenal sifat-sifat bola, agar lebih dapat menyatu dengan bola (Subagyo Irianto, 2010: 135).

Ball feelling merupakan fondasi awal untuk belajar bermain sepakbola, untuk mendapatkan teknik dasar yang baik fondasi harus dibangun dengan baik pula. Cara

melatih *Ball feelling* salah satunya dengan sentuhan kaki terhadap bola salah satunya dengan latihan *juggling*, menimang-nimang bola baik di tanah maupun diudara.

2) *Dribbling*

Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan dribbling secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan sangatlah besar (Danny Mielke,2007: 1).

Macam-macam bentuk dribling diantaranya adalah dribling menggunakan kaki bagian dalam. Dribbling menggunakan kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Yang kedua adalah dribbling menggunakan kaki bagian luar. Dribbling ini sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan dalam mengontrol bola, dribbling menggunakan kaki bagian luar juga memungkinkan pemain menciptakan ruang, mempertahankan penguasaan bola dan melewati lawan.

3) *Passing*

passing merupakan bagian teknik dasar yang sangat penting karena dengan teknik passing yang benar maka fondasi utama untuk belajar sepak bola sudah terbentuk. Dengan memiliki passing yang baik pemain sepak bola dapat memberikan umpan dan menciptakan peluang bagi tim saat berada dalam permainan.

Passing menurut jarak dibedakan menjadi: (a) passing bawah, (b) passing atas, (c) passing pendek (short pass), dan (d) passing panjang (long pass). Passing menurut perkenaan bagian kaki dibedakan menjadi: (a) passing menggunakan kaki bagian dalam, (b) passing dengan punggung kaki, dan (c) passing dengan kaki bagian luar.

4) *Shooting*

Dalam permainan sepakbola mempunyai tujuan mencetak gol sebanyak mungkin untuk memenangkan pertandingan. Untuk dapat mencetak gol salah satu teknik yang digunakan yaitu shooting. Agar mendapatkan kualitas shooting yang baik atlet harus terus menerus berlatih, selain itu atlet harus memanfaatkan kemampuan yang dimiliki untuk menyempurnakan teknik shooting.

3. Keterampilan Sepakbola

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas, bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2007: 279), keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 57-58), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud. Menurut Yoyo Bahagia, dkk

(2000: 35), keterampilan gerak dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu: keterampilan tertutup (closed skills), keterampilan tertutup yang digunakan pada lingkungan yang berbeda-beda, keterampilan tertutup terbuka (open skills).

Sepakbola adalah permainan beregu yang setiap regunya beranggotakan sebelas pemain, dimana dalam proses memainkannya memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerjasama tim yang dilakukan selama dua kali 45 menit dengan menggunakan teknik yang baik dan benar (subagyo, 2016: 7-8). Menurut Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit. Sepakbola juga dapat dikatakan sebagai permainan beregu dimana masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya sebagai penjaga gawang, permainan ini hampir seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah hukumnya (Sucipto, dkk. 2000: 7). Dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan pemain yang memiliki teknik, fisik, taktik, dan mental yang baik. Kesebelasan yang pemainnya memiliki empat unsur (teknik, fisik, taktik, dan mental) lebih dari lawanya, maka kemungkinan besar akan memenangkan pertandingan.

Dari beberapa penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan sepakbola adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menguasai unsur-unsur yang ada dalam sepakbola dengan baik sehingga bisa terampil dan dapat diterapkan

dalam pertandingan. Unsur yang dimaksud adalah teknik, fisik, taktik, dan mental. Diharapkan individu yang mampu menguasai unsur-unsur yang ada dalam sepakbola dapat memberikan kemampuan yang maksimal dalam setiap pertandingan.

4. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Masa usia sekolah menengah yaitu usia 13-15 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Siswa selalu bergerak aktif hampir setiap stimulus/rangsang yang datang dari lingkungan sekitarnya dijawab dengan gerakan, mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba hal-hal yang dilihatnya. Perkembangan dari berbagai aspek sudah makin meningkat. Meskipun demikian proses perkembangan anak masih berlanjut. Anak melakukan proses belajar dengan cara yang makin kompleks. Anak akan menggunakan panca indranya untuk menangkap berbagai informasi dari luar. Anak mulai mampu membaca dan berkomunikasi secara luas.

Endang Rini Sukamti (2011: 65) bahwa “pada masa ini latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat”. Menurut Sukintaka (1992: 45) tentang siswa yang berumur 14-15 mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik

- 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- 5) Mudah lelah tidak dihiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
- 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahui moral etik dari kehidupan
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

5. Profil SSB Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran Godean

SSB Kridaning Karsa Ksatria dibentuk pada tanggal 03 Maret 1996, oleh Drs. Widodo (alm), Suprpto, S.Pd, dan Drs. Zuhfan Ikhwanuddin. Saat ini SSB Kridaning Karsa Ksatria menjadi salah satu SSB dari Kabupaten Sleman. SSB Kridaning Karsa Ksatria bermarkas di lapangan Klajuran, Desa Sidokerto, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman. SSB Kridaning Karsa Ksatria sudah banyak menetaskan pemain-pemain sepakbola muda yang berlaga di klub besar di wilayah DIY.

Awal berdirinya SSB Kridaning Karsa Ksatria tak lepas dari klub Persatuan Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria yang berlaga di divisi utama PSSI Sleman. Guna menyokong pasokan pemain ke klub Persatuan Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria, maka didirikanlah pusat pembinaan sepakbola usia dini dengan nama yang sama. Saat ini, SSB Kridaning Karsa Ksatria memiliki lebih dari 150 siswa berusia di bawah 16 tahun, yang rutin menggelar latihan setiap minggu pagi serta rabu dan jum'at sore di lapangan Klajuran, Godean, Sleman.

Salah satu pelatih mengatakan bahwa pembinaan SSB Kridaning Karsa Ksatria tak hanya menfokuskan pada kemampuan anak menggocek bola. Lebih dari itu, SSB Kridaning Karsa Ksatria juga berupaya membentuk kepribadian anak dalam bermain bola. Hal ini termasuk mendidik pentingnya etika bermain bola dan menghargai peraturan, wasit, dan lawan dalam setiap pertandingan. Masih menurut Zuhfan, di usia dini pendidikan mental juga penting untuk ditanamkan selain kemampuan bermain sepakbola.

Dalam hal ini, SSB Kridaning Karsa Ksatria tak perlu diragukan keandalanya. Secara individual, pemain-pemain lulusan SSB Kridaning Karsa Ksatria, juga banyak yang hijrah ke klub besar di wilayah Sleman, seperti Sleman United maupun PSS Sleman. Ketua SSB Kridaning Karsa Ksatria Hadi Pramono mengatakan setelah memasuki usia diatas 15 tahun, siswa-siswa SSB akan direkrut oleh Persatuan Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria. Selain itu ada pula yang direkrut klub-klub lainnya untuk berlaga di klub amatir. Mereka mulai masuk ke jenjang

kompetisi amatir untuk lebih mengasah pengalaman. Dari situ biasanya nanti akan berkembang dan mulai masuk klub profesional.

Pada saat ini SSB Kridaning Karsa Ksatria, terdapat beberapa usia kelompok umur, mulai dari KU-10, KU-13, KU-15, KU-18, dan senior (PS.KKK) yang berlaga di tim divisi utama Pengcab Sleman. Jadwal latihan di SSB Kridaning Karsa Ksatria, dilaksanakan setiap: Minggu (jam 07.00 WIB s.d 09.00 WIB) Rabu (jam 14.00 WIB-16.00 WIB) dan Jum'at (jam 14.00 WIB -16.00 WIB), (Buku Laporan Pelaksanaan Program Latihan SSB Kridaning Karsa Ksatria Klajuran Godean Sleman)

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung penyusunan kerangka berfikir, dan dapat dijadikan patokan dalam hipotesis. Peneliti yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Sukmara Aldo Wiratama (2016) yang berjudul " Pengaruh Metode Latihan Drill dan Pola Pukulan Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun Di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bulutangkis PB. Jaya Raya Satria Yogyakarta yang berjumlah 27 orang. Sampel yang di ambil dari hasil *purposive sampling* berjumlah 18 atlet putra. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran keterampilan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan PB PBSI. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan, hal ini di tunjukkan dengan nilai $t_{hitung} = 614,473 > t_{tabel} 2,3,1$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 61,02%. Latihan *drill*

dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

2. Wahyu Widayat (2013) yang berjudul “ Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstra kulikuler SMP Negeri 2 Pleret sebanyak 50 siswa, sampel yang digunakan adalah siswa yang berada dilapangan sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan dengan tes pengembangan “*David Lee*” yang di buat oleh Subagyo Irianto tahun 2010. Hasil pengambilan data diperoleh siswa yang memiliki kategori baik sekali berjumlah 8 siswa (40%), dengan kategori baik sejumlah 5 siswa (25%), 5 siswa (25%) masuk kategori sedang, 1 siswa (5%) masuk kategori kurang, serta kategori kurang sekali dengan frekuensi 1 siswa (5%). Nilai rerata yang diperoleh yaitu 36,74 berada pada kelas interval 40,78-34,81. Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan tes kecakapan “*David Lee*” siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola masuk klasifikasi baik.

C. Kerangka Berfikir

Seorang atlet sepakbola, untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal harus memiliki keterampilan sepakbola yang bagus. Kemampuan dalam bermain sepakbola harus memiliki unsur-unsur dasar teknik bermain sepakbola. Unsur-unsur tersebut meliputi ball *fielling*, *dribbling*, *passing*, *shooting*. Atlet sepakbola harus memiliki kemampuan mengolah bola yang baik, memiliki *dribbling* yang bagus, *passing* yang lugas dan akurat, serta dalam menyelesaikan peluang menjadi gol harus mempunyai *shooting* yang keras dan berkualitas. Keterampilan bermain

sepakbola sangat penting bagi para pemain. Atlet dengan keterampilan bermain sepakbola yang baik sangat berpengaruh dalam setiap pertandingan, atlet dapat menguasai bola dengan baik, memiliki *dribbling* yang cepat, memiliki umpan-umpan yang akurat serta memiliki tendangan yang kencang dan berkualitas.

Menemukan metode latihan keterampilan bermain sepakbola yang baik, tepat, dan efektif dapat dilakukan dengan mengkombinasikan beberapa latihan menjadi satu bentuk latihan yang dilakukan secara terus menerus sehingga dapat terbentuk gerakan otomatis, metode ini adalah metode latihan *drill ball skill*. Sehingga dengan menggunakan metode latihan *drill ball skill* yaitu metode drill yang mengkombinasikan teknik-teknik dasar sepakbola seperti *ball feeling*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *running with the ball*. Atlet diharapkan dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola yang dia miliki. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh latihan model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola.

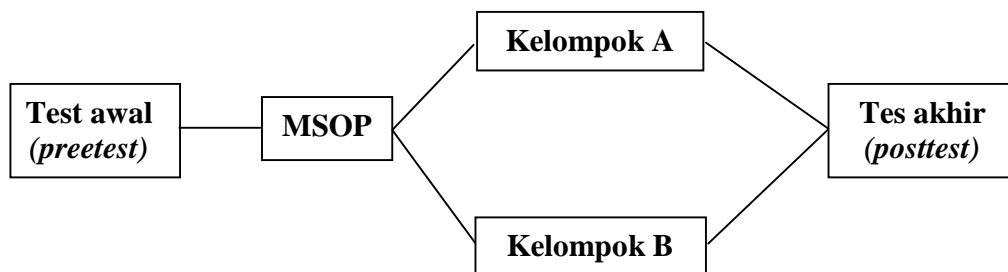
D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006, 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran diatas dapat ditemukan suatu hipotesis sebagai berikut: “ada Pengaruh Model Latihan *Drill Ball Skill* terhadap Ketangkasan bermain sepakbola, siswa SSB KKK Klajuran Godean.”

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*two groups pre-test-post-test design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*. Merangking hasil tes awal untuk pengelompokan sampel dengan metode *Ordinal Pairing*.

Pre-test : Test awal melakukan *test DavidLee* dengan percobaan sebanyak 2 kali. Tes tersebut dilakukan sebelum *testee* mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan metode *drill ball skill*.

Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan program latihan SSB KKK.

Post-test : Tes akhir dengan *test Davidlee* dengan percobaan sebanyak 2 kali.

Tes tersebut dilakukan setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) selama 16 kali.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *drill ball skill*, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan bermain sepakbola. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan *drill ball skill* adalah bentuk latihan dalam sepakbola yang mengombinasikan dari beberapa latihan teknik dasar seperti: *juggling, dribbling, passing, running with the ball*, dan *shooting* menjadi satu bentuk latihan yang di ulang-ulang secara terus menerus dan meningkat.
2. Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam bermain sepakbola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan "*David Lee*" (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siswa SSB KKK Godean Sleman usia 13-15 tahun sebanyak 30 siswa. Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang

terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB KKK Godean Sleman.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto (2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposivesampling*. Menurut Sugiyono (2010: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan siswa SSB Kridaning Karsa Ksatria Godean Sleman, (3) berusia 13-15 tahun, (4) berjenis kelamin laki-laki, (5) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 19 siswa.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pre-test* nya, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota kelompok eksperimen 10 atlet dan kelompok kontrol 9 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan

pre-test terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pre-test* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi metode latihan *drill ball skill* dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan yang diberikan di siswa SSB Kridaning Karsa Ksatria Godean Sleman usia 13-15 tahun. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

D. Instrumen dan Teknik Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Subagyo Irianto, 2010: 152-156).

a. Alat dan Perlengkapan

- 1) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- 2) Meteran Panjang = 1 buah

- 2) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- 3) Testi bersepatu bola.
- 4) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes
- 5) yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- 5) Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- 6) Testi melakukan seperti "5" tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- 7) Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan :

- 1) *Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- 2) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan. Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- 3) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
- 4) Penskoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).

d. Skala penilaian

Skala penilaian untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa SSB KU 14-15 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skala Penilaian

No	Skala penilaian	Waktu tempuh
A	Sangat baik	< 34,81 detik
B	Baik	40,78 – 34,81
C	Cukup	46,76 – 40,79
D	Kurang	52,73 – 46,77
E	Sangat kurang	> 52,73 detik

(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

E. Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Sutrisno Hadi (2004: 17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu ketrampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui keterampilan bermain sepakbola, secara logika sudah memenuhi *logical validity*.

b. Reliabilitas

Seperti dikemukakan oleh Saifuddin Azwar (2001: 6) reliabilitas adalah menunjukkan pada pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data jika instrumen tersebut sudah baik. Teknik reliabilitas menggunakan *test retest*, yaitu mengkorelasikan hasil tes pertama dengan tes kedua. Dalam penelitian Elly Kuku (2013: 46) menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,891.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Menurut (Sugiyono, 2007: 150), uji normalitas adalah uji untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n1}(X) - S_{n2}(X)\}$$

Sumber : Sugiyono (2007: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *post-test*. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel, maka H_a ditolak, jika *t* hitung lebih

besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun. Penelitian ini dilaksanakan di SSB KKK Klajuran Godean yang beralamatkan di Desa Klajuran, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pelaksanaan pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 12 Juli 2017 diteruskan dengan perlakuan latihan *drill ball skill* yang dilaksanakan pada 12 Juli 2017 sampai 16 Agustus 2017 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2017. Subjek penelitian adalah Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun dengan jumlah 19 siswa (10 siswa sebagai kelompok eksperimen, dan 9 anak sebagai kelompok kontrol).

Hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun dideskripsikan sebagai berikut:

1. Distribusi Data Kelompok Eksperimen

a. Pretest Data Kelompok Eksperimen

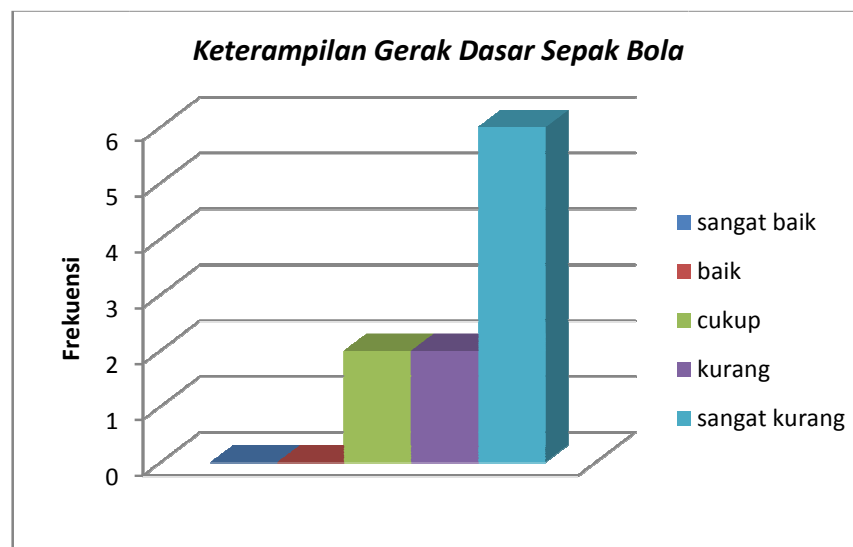
Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* keterampilan bermain sepakbola kelompok eksperimen. Deskripsi hasil penelitian dari 10 siswa diperoleh nilai

minimum = 44,22; nilai maksimum = 62,97; rata-rata (*mean*) = 52,83; median = 53,63; modus sebesar = 44,22; *standard deviasi* = 6,83. Deskripsi hasil penelitian *pretest* keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun pada kelompok eksperimen dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Eksperimen

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 34,81 detik	Sangat baik	0	0
2	40,78 – 34,81	Baik	0	0
3	46,76 – 40,79	Cukup	2	20
4	52,73 – 46,77	Kurang	2	20
5	> 52,73 detik	Sangat kurang	6	40
Jumlah			10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Pretest Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat diketahui keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun *pretest* pada kelompok eksperimen yang masuk kedalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori baik sebanyak 0 siswa (0 %), kategori cukup sebanyak 2 siswa (20 %) dan pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (20 %) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (40 %).

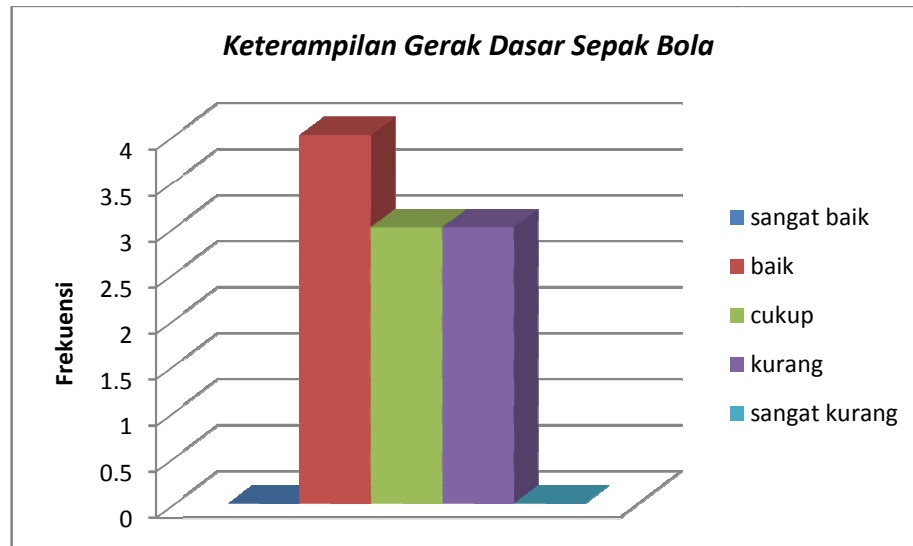
b. Posttest Kelompok Ekperimen

Deskripsi hasil penelitian data *posttest* kelompok eksperimen dari 10 pemain diperoleh nilai minimum = 35,28; nilai maksimum = 49,55; rata-rata (*mean*) = 42,58; median = 43,37; modus sebesar = 35,28; *standard deviasi* = 5,19. Deskripsi hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Data posttest Kelompok Ekperimen

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 34,81 detik	Sangat baik	0	0
2	40,78 – 34,81	baik	4	40
3	46,76 – 40,79	cukup	3	30
4	52,73 – 46,77	kurang	3	30
5	> 52,73 detik	Sangat kurang	0	0
Jumlah			10	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Kelompok eksperimen

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat data *posttest* keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun kelompok eksperimen yang masuk kedalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori baik sebanyak 4 siswa (40 %), kategori cukup sebanyak 30 siswa (30 %), kategori kurang sebanyak 3 siswa (30 %) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa (0 %).

2. Kelompok Kontrol

a. Pretets Kelompok Kontrol

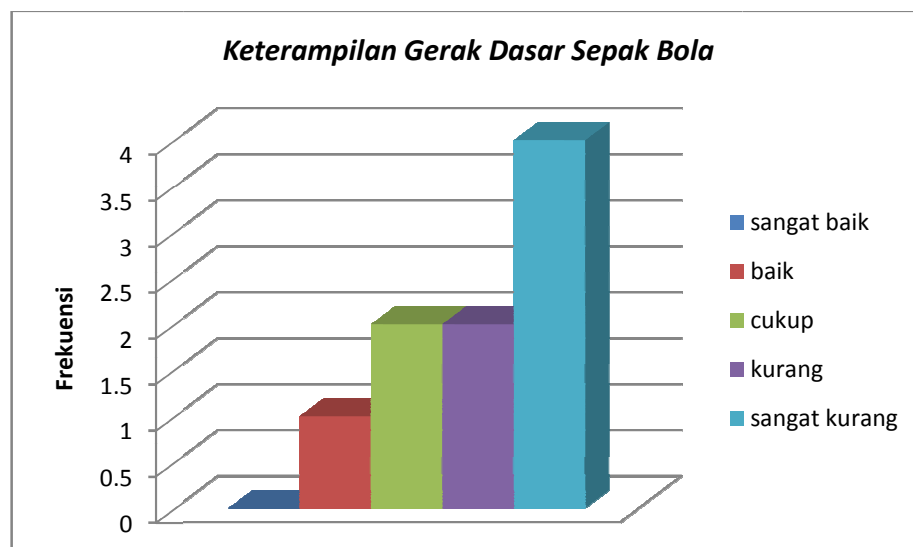
Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun diperoleh nilai minimum = 35,83; nilai maksimum = 57,82; rata-rata (*mean*) = 50,84; median = 52,31; modus

sebesar = 35,83; *standard deviasi* = 7,11. Deskripsi hasil data *pretest* keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Data *Pretest* Kelompok Kontrol

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 34,81 detik	Sangat baik	0	0
2	40,78 – 34,81	Baik	1	11,11
3	46,76 – 40,79	Cukup	2	22,22
4	52,73 – 46,77	Kurang	2	22,22
5	> 52,73 detik	Sangat kurang	4	44,44
Jumlah			9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Kkk Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun saat *pretest* pada

kelompok kontrol yang masuk kedalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa (0 %), kategori baik sebanyak 1 siswa (11,1 %), kategori cukup sebanyak 2 siswa (22,2 %) dan pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (22,2 %) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (44,4 %).

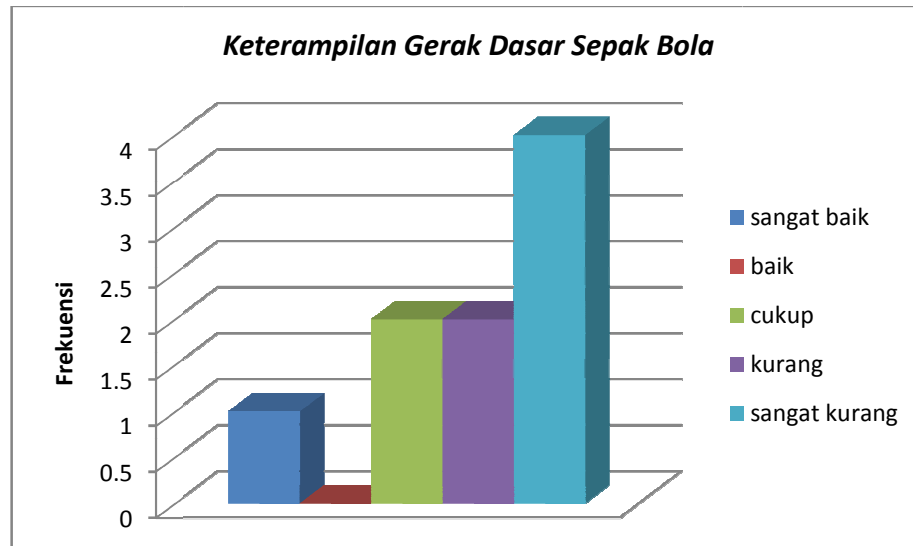
b. Posttest Kelompok Kontrol

Deskripsi hasil penelitian keterampilan bermain sepakbola data *posttest* kelompok kontrol diperoleh nilai minimum = 35,25; nilai maksimum = 58,5; rata-rata (*mean*) = 50,53; median = 52,05; modus sebesar = 35,25; *standard deviasi* = 7,32. Deskripsi hasil tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola kelompok kontrol dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data *Posttest* Kelompok Kontrol

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 34,81 detik	Sangat baik	1	11,1
2	40,78 – 34,81	baik	0	0
3	46,76 – 40,79	cukup	2	22,2
4	52,73 – 46,77	kurang	2	22,2
5	> 52,73 detik	Sangat kurang	4	44,4
Jumlah			9	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Posttest Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean saat posttest pada kelompok kontrol yang masuk kedalam kategori baik sekali sebanyak 1 siswa (11,1 %), kategori baik sebanyak 0 siswa (0 %), kategori cukup sebanyak 2 siswa (22,2 %) dan pada kategori kurang sebanyak 2 siswa (22,2 %) dan pada kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (44,4 %).

3. Persentase Peningkatan

a. Kelompok Eksperimen

Untuk mengetahui besarnya pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun dalam penelitian ini menggunakan besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh 52,83 sedangkan

pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 42,58. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{10,25}{52,84} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 19,39 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 19,39 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan *drill ball skill* memberi pengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun.

b. Kelompok Kontrol

Sedangkan hasil *pretest* pada kelompok kontrol diperoleh 50,84 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 50,53. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{0,31}{50,84} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 0,61 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 0,61 %, dengan demikian dinyatakan tidak ada peningkatan keterampilan bermain sepakbola pada kelompok kontrol. Dikarenakan kelompok ini merupakan kelompok yang tidak di beri perlakuan dengan latihan.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil analisis data dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	Z	p	Sig.	Keterangan
Pretest	0,593	0,873	0,05	Normal
Posttest	0,440	0,990	0,05	Normal
Pretest	0,599	0,865	0,05	Normal
Posttest	0,561	0,911	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena

semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Kelompok Eksperimen	1 : 18	4,41	1,172	0,293	Homogen
Kelompok Kontrol	1 : 16	4,49	0,205	0,842	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $F_{hitung} (1,172) < F_{tabel} (4,41)$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen. Sedangkan data kelompok kontrol diperoleh nilai $F_{hitung} (0,205) < F_{tabel} (4,49)$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis (Uji t)

1) Kelompok Eksperimen

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %.

Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Uji t Kelompok Eksperimen

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Keterampilan bermain sepak bola	9	2,262	-14,936	0,000	0,05

Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai t_{hitung} -14,936, tanda negatif dalam hasil tersebut diabaikan, dikarenakan negatif diartikan sebagai arah. Diketahui nilai t_{hitung} -14,936 > t_{tabel} (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hal tersebut diartikan “ada pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun”.

2) Kelompok Kontrol

Hasil uji uji-t pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Uji t Kelompok Kontrol

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Ketrampilan bermaian sepak bola	8	2,306	-2,003	0,080	0,05

Berdasarkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (2,003) < t_{tabel} (2,306), dan nilai p (0,080) > dari 0,05, hal tersebut menunjukkan diartikan tidak ada

perbedaan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun pada kelompok kontrol.

B. Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang berbeda dan masing-masing regunya beranggotakan dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pemain sepak bola harus mempunyai keterampilan bermain sepak bola yang baik, dengan kereampilan yang baik dapat mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola. Metode latihan yang baik dan efektif dapat dipakai dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Bagi seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola diantaranya yaitu: menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan merebut bola. Untuk mengetahui bakat atau kemampuan anak dalam permainan sepak bola tentu saja harus di bina sejak usia dini, sehingga perlu diketahui kemampuan teknik dasar keterampilan bermain sepak bola.

SSB KKK Klajuran Godean merupakan salah satu lahan pembinaan bagi siswa yang minat dan mengembangkann bakat dalam olahraga sepaka bola. Berdasarkan hasil data penelitian awal saat *pretest* diketahui bahwa siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun sebagian besar masih mempunyai keterampilan bermain Sepakbola yang kurang dan kurang sekali. Pada kelompok eksperimen sebesar 60 % berkategori kurang sedangkan pada kelompok

kontrol sebesar 44,44 % juga berkategori kurang sekali. Melihat hasil tersebut perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan Keterampilan Bermain Sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean dengan Model Latihan *Drill Ball Skill*, dengan satu kelompok kontrol sebagai pembandingan hasil penelitian.

Latihan *drill ball skill* adalah salah satu bentuk latihan dalam sepakbola yang berkaitan dengan latihan teknik dasar dilakukan berulang-ulang dan meningkat untuk mendapatkan gerak otomatis dan meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Lebih dari itu keterampilan dapat meningkat dan akan menjadi permanen yang digunakan atlet dalam menunjang performanya di dalam lapangan. Dengan latihan tersebut anak dilatih untuk mengulang secara terus menerus latihan yang diberikan dengan bola dengan berbagai macam teknik dasar menggunakan bola dalam teknik dasar sepak bola.

Hasil analisis uji t diperoleh nilai $t_{hitung} -14,936 > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hal tersebut diartikan “ada pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun”. Pengaruh tersebut dibuktikan dengan meningkatnya hasil Keterampilan Bermain Sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean sebesar 19,39 %.

Sedangkan hasil uji t tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (2,003) < t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,080) > \text{dari } 0,05$, hal tersebut menunjukkan diartikan tidak **ada**

perbedaan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Kkk Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun pada kelompok kontrol ”, peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean hanya sebesar 0,61 %. Hal tersebut dikarenakan kelompok kontrol merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan dengan latihan sehingga kecenderungan ketrampilan bermain sepakbolanya tidak meingkat bahkan ada yang menurun.

Latihan Latihan *Drill Ball Skill* dalam penelitiann ini terdiri dari *Ball feelling*, *dribbling* dan *Drill Kombinasi*. Latihan *ball feelling* dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menahan, menggulingkan bola, mengontrol bola dan menimang bola. Dengan latihan tersebut katrampilan kaki akan mudah terbiasa dalam mengontrol bola dalam kondisi apapun, baik dengan telapak kaki, punggung kaki maupun bagian dalam kaki. Latihan *dribbling* difungsikan untuk meningkatkan pemain dalam mengolah bola saat berlari. Kondisi ini merupakan teknik yang cukup sulit, dikarenakan pemain diruntut unruk dapat mengontrol bola dengan baik dan cepat, maka dengan latihan *drill* pemain akan terbiasa dalam memainkan bola saat berlari sehingga kemampuan *dribbling* akan meningkat. Dengan latihan tersebut kemudian di kombinasikan dalam latihan *drill Balll skill*, sehingga latihan tersbeut akann memberi efek peningkatan ketrampilan bermaian sepabola. Selain itu variasi latihan juga sangat beragam, fokus latihan jelas, intensitas pengulangan selalu di tambah sehingga sangat efektif untuk diterapkan dalam kurikulum SSB kelompok usia 13-15 tahun.

Pada usia 13-15 tahun adalah masa untuk melatih penerapan teknik dasar di situasi bermain, sehingga latihan *drill ball skill* ini sangat bermanfaat dan menggambarkan latihan di situasi pertandingan. Dengan melakukan metode *drill* secara terus menerus maka secara otomatisasi siswa dapat mengaplikasikan hasil latihan tersebut dalam pertandingan.

Faktor lain diluar latihan yang dapat mempengaruhi tingkat ketrampilan sepak bola, salah satunya adalah siswa merupakan subjek latihan, sehingga pencapaian tingkat keterampilan bermain sepak bola sangat tergantung pada faktor ini. Motivasi siswa sangat penting untuk menentukan hasil tingkat keterampilan bermain sepak bola pemahaman dan keaktifan siswa sangatlah berpengaruh. Meskipun siswa yang mempunyai kemampuan dan bakat kurang, asalkan motivasinya tinggi pasti akan rajin berlatih dan keterampilannya pasti akan lebih baik lagi.

Faktor pelatih, dalam proses kegiatan latihan peran seorang pelatih memiliki tugas yang amat penting. Pelatih di SSB KKK Klajuran Godean harus bisa memotivasi dan menerapkan metode yang baik dalam mempelajari teknik dasar bermain sepakbola. Pelatih mempunyai peranan penting dalam kegiatan latihan, seorang pelatih tidak hanya mampu menguasai materi saja melainkan juga harus mampu memberikan contoh yang benar kepada siswanya dan menjadi motivator bagi siswanya. Karena keberhasilan latihan di SSB KKK Klajuran Godean tergantung pada keberhasilan pelatih dalam mengelola latihan, sehingga bakat yang dimiliki oleh pemain dapat berkembang dengan baik.

Faktor frekuensi dalam proses latihan, alokasi waktu sangat penting. Dengan intensitas tersebut menjadi penunjang bagi kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan sepak bola anak. Beberapa siswa yang merasa intensitas waktu latihan kurang mereka melakukan latihan sendiri dengan latihan tanding anatar sesama teman. Dalam hal ini waktu dapat menjadi kendala jika saat latihan kondisi lapangan yang hujan dan becek mengakibatkan latihan kurang maksimal, dengan hal tersebut banyak siswa yang ikut dalam klub sepak bola pada hari minggu untuk mengembangkan keterampilan sepak bolanya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh nilai $t_{hitung} -14,936 > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hal tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun, besarnya pengaruh *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean sebesar 19,39 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi SSB KKK Klajuran Godean mengenai keterampilan bermain sepakbola siswa sebelum dan sesudah di beri perlakuan dengan latihan *drill ball skill*.
2. Siswa akan semakin paham mengenai metode yang efektif untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun, sehingga siswa dapat merencanakan latihan sendiri.
3. Ada pengaruh latihan *drill ball skill* terhadap keterampilan bermain sepakbola, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program

latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan ketrampilan bermain sepak bola.

4. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Hasil Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya kemampuan bermain sepak bola ada yang kurang maksimal, bahkan ada anak yang hasilnya malah menurun.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai hasil ketrampilan bermain sepak bola yang rendah, agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *drill ball skill*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai keterampilan bermain sepakbola yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel latihan yang berbeda sehingga latihan

untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. (2001). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas
- Buku Laporan Pelaksanaan Program Latihan SSB Kridaning Karsa Ksatria Klajuran Godean Sleman (Program Mikro Tahun 2014) PKO FIK UNY.
- Cecile, Reynaud. (2011). *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. United States. Human Kinetics
- Bompa T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training the Key to Athletic Performance*. Kendall: Lowa Hunt Publishing Company.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti. (2011). *Perkembangan Motorik*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma
- Josep A. Luxbacer. (2011). *Sepakbola Edisi Dua*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Josep Nossek. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Muhammad Afandi. (2016). *Pengaruh Variasi Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Siswa SSO Real Madrid UNY Kelompok Umur 13-14 Tahun*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Saifudin Azwar. (2001). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Profesi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offest.

- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee*. Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- _____. (2010). *Proceeding Seminar Olahraga Nasional III Dalam Rangka Dies Natalis FIK UNY 2010*. Yogyakarta: UNY PRESS
- _____. (2016). *Metode Melatih Fisik Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Sucipto, Dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyanto. (1993). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Guru dan Tenaga Teknis Bagian Penataan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- _____. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005) *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK UNY.

———. (2010). *Pengantar Teori Latihan dan Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sukmara Aldo Wiratama. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Pola Pukulan Terhadap Keterampilan Smash Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. (2004). *Statistic II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2PGSD Penjas*. Jakarta: Depdikbud.

Wahyu Widayat. (2013). *Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola di SMP Negeri 2 Pleret Tahun 2013*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

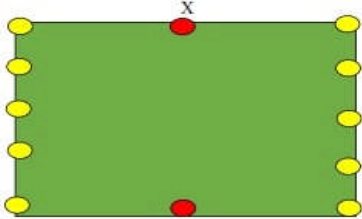
Yoyok Bahagia, Dkk. (2000). *Atletik*. Depdikbud.

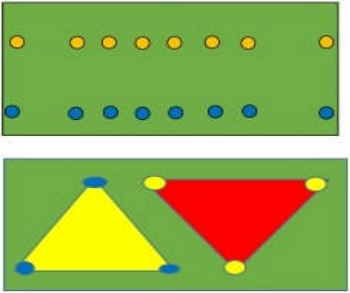
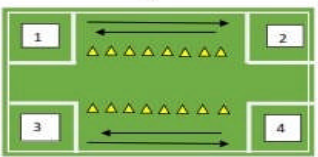
LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN DRILL BALL SKILL

Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch
Pertemuan 1 : Jum'at, 14 Juli 2017
Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017
Durasi / Jml atlet : 120 menit / 10 Atlet
Focus latihan : Kombinasi drill ballfielling dan dribbling

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Usahakan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Ball fielling 1. Menahan bola diatas punggung kaki 2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki 3. Meminang bola rendah diantara dua kaki 4. Meminang bola diudara dengan punggung kaki,kaki bagian dalam, kaki bagian luar.	50rep, 3set, 60'rec 50rep, 3set, 60'rec 50rep, 3set, 60'rec 50rep, 3set, 60'rec		Dalam melaksanakan latihan ball fielling ini atlet harus melakukan dengan baik usahakan pandangan harus luas jangan selalu melihat ke bola. Atlet dibagi mnjdi 2 kelompok.

	Latihan inti: B. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 3set, 60'rec 15rep, 3set, 60'rec 15rep, 3set, 60'rec		Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi jugling dan dribling	10rep, 3 set, 60'rec		<ul style="list-style-type: none"> Disetiap kotak atlet harus melakukan ball fielling sebelum melakukan gerakan dribble dan running with the ball Dari box 1 ke box 2 atlet melakukan running with the ball Dari box 2 ke box 1 pemain melakukan dribbling zig-zag

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

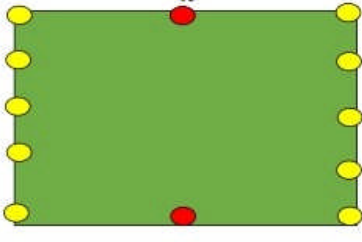
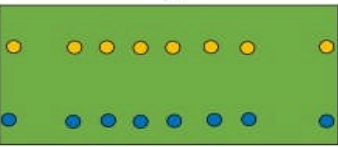
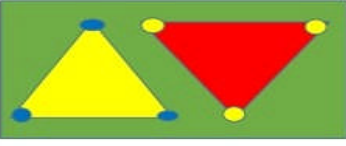
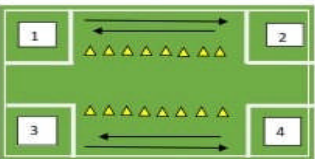
X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN DRILL BALL SKILL

Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch
Pertemuan 2 : Minggu, 16 Juli 2017
Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017
Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet
Focus latihan : Kombinasi drill ballfielling dan dribbling

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Ball fielling 1. Menahan bola diatas punggung kaki 2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki 3. Meminang bola rendah diantara dua kaki 4. Meminang bola diudara dengan punggung kaki,kaki bagian dalam, kaki bagian luar.	50rep, 4set, 60'rec 50rep, 4set, 60'rec 50rep, 4set, 60'rec 50rep, 4set, 60'rec		Dalam melaksanakan latihan ball fielling ini atlet harus melakukan dengan baik usahakan pandangan harus luas jangan selalu melihat ke bola. Atlet dibagi menjadi 2 kelompok.
	Latihan inti: B. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 4set, 60'rec 15rep, 4set, 60'rec 15rep, 4set, 60'rec	 	Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi jugling dan dribling	10rep, 4set, 60'rec		<ul style="list-style-type: none"> Box 1 ball fielling menimang bola diantara dua kaki setelah ada bunyi peluit melakukan running with the ball ke box 2 Box 2 menimang-nimang bola di udara, setelah ada peluit dribbling melewati cones ke box 1 Box 3 dan 4 sama.

				<ul style="list-style-type: none"> • Repetisi 10 kali dengan set sebanyak 3 kali.
4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up

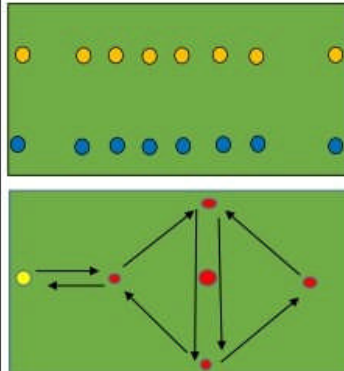
Keterangan :

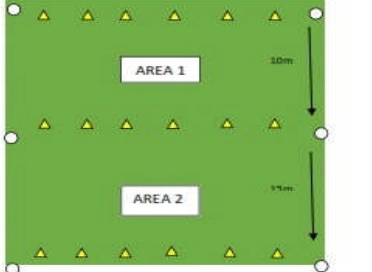

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

Perlengkapan	: Cones, Bola, Stopwatch	Pertemuan 3	: Rabu, 19 Juli 2017
Periode/mulai	: 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017	Durasi / jml atlet	: 120 menit / 10 Atlet
Focus latihan	: Kombinasi drill Dribbling dan Passing		

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 4 set, 60" rec 15rep, 4 set, 60" rec 15rep, 4 set, 60" rec		Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga bersusun. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set

<p>Latihan inti:</p> <p>B. Passing:</p> <ol style="list-style-type: none"> Short pass Long pass 	<p>25 rep, 3 set, 60" rec</p> <p>25 rep, 3 set, 60" rec</p>		<ul style="list-style-type: none"> Pemain berada di area 1 untuk melaksanakan short pass dengan variasi 2 sentuhan dan 1 sentuhan. Sebagian pemain yang berada di area 1 pinfah ke area 2. Melakukan fariasi long pass dengan kaki terbaik
<p>Latihan inti:</p> <p>C. Drill Kombinasi ball passing dan dribbling</p>	<p>25 rep, 3 set, 60" rec</p>	<p>X</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Kun di sisi kiri diisi 2 pemain dan yang kanan 1 pemain Bola dari kanan. Pemain melakukan passing, yang menerima bola langsung melakukan gerakan dribbling menuju ke kun disisi kana nada beberapa fariasi dari gerakan dribbling maupun fariasi passing

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

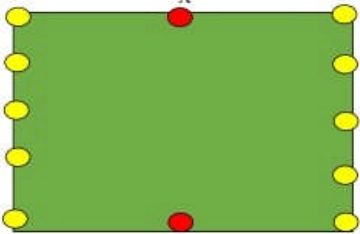
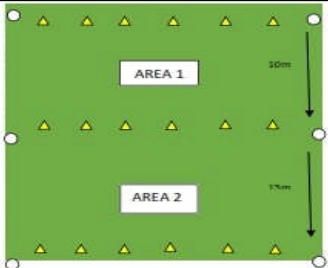

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

Pertemuan 4 : Jum'at, 21 Juli 2017

Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Ball fielling 1. Menahan bola diatas punggung kaki 2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki 3. Meminang bola rendah diantara dua kaki 4. Meminang bola diudara dengan punggung kaki,kaki bagian dalam, kaki bagian luar.	50rep, 3 set, 60'rec 50rep, 3 set, 60'rec 50rep, 3 set, 60'rec 50rep, 3 set, 60'rec		Dalam melaksanakan latihan ball fielling ini atlet harus melakukan dengan baik usahakan pandangan harus luas jangan selalu melihat ke bola. Atlet dibagi mnjd 2 kelompok.
	Latihan inti: B. Passing: 1. Short pass 2. Long pass	25 rep, 4 set, 60" rec 25 rep, 4 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Pemain berada di area 1 untuk melaksanakan short pass dengan variasi 2 sentuhan dan 1 sentuhan. Sebagian pemain yang berada di area 1 pinfah ke area 2. Melakukan fariasi long pass dengan kaki terbaik
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi ball fielling dan passing	25 rep, 4 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Setiap kun diisi satu orang Melakukan passing, dimulai dari sebelah utara, yang menerima bola mengontrol kemudian melakukan kombinasi ball fielling yang terdiri dari juggling, meminang bola dengan paha, memainkan bola diantara kaki dll.

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

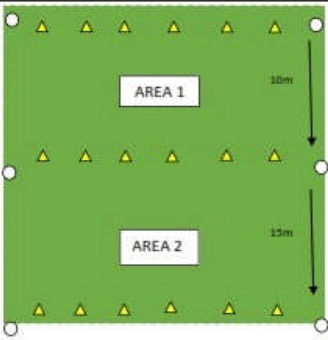
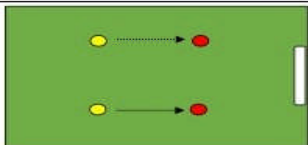
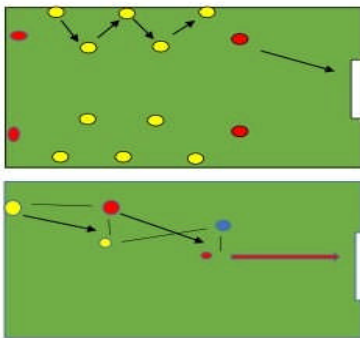
Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

Pertemuan 5 : Minggu, 23 Juli 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / Jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Passing dan Shooting

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Passing: 1. Short pass 2. Long pass	25 rep, 5 set, 60" rec 25 rep, 5 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Pemain berada di area untuk melaksanakan short pass dengan variasi 2 sentuhan dan 1 sentuhan. Sebagian pemain yang berada di area 1 pinfah ke area 2. Melakukan variasi long pass dengan kaki terbaik
	Latihan inti: B. Shooting	10 rep, 3 set, 60"		Pemain dari cones kuning melakukan dribbling setelah sampai cones warna merah melakukan keeping ke dalam dan melakukan shooting.
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi passing dan shooting	25 rep, 3 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Setelah selesai melakukan drill control kemudian bola di dribbling lewatn cones Kemudian bola di passing ke cones merah sebagai tembok dan melakukan shooting <p>Pemain dari kun kuning passing ke kun merah, peain dari kun merah melakukan back pass ke pemain yng bergerak dari kun kuning, kemudian passing ke kun biru. Terakhir pemain dari kun merah berlari mendekati kemudian di kasih back pas dan melakukan shooting</p>

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN DRILL BALL SKILL

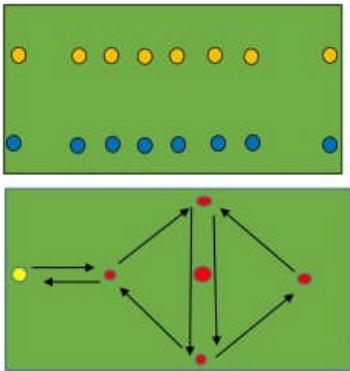
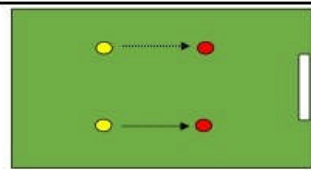
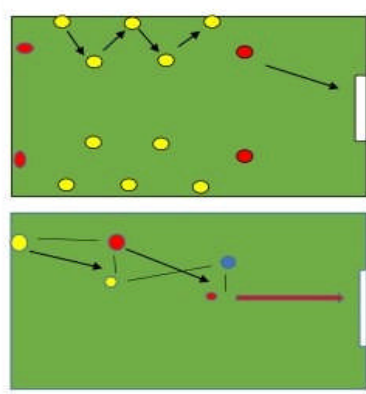
Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

Pertemuan 6 : Rabu, 26 Juli 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / Jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Dribbling dan Shooting

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahakan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 3set, 60"rec 15rep, 3set, 60"rec 15rep, 3set, 60"rec		Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga bersusun. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set
	Latihan inti: B. shooting	10 rep, 4 set, 60"		Pemain dari cones kuning melakukan dribling setelah sampai cones warna merah melakukan keeping ke dalam dan melakukan shooting.
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi dribbling shooting	25 rep, 3 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Setelah selesai melakukan drill control kemudian bola di dribbling lewatn cones Kemudian bola di passing ke cones merah sebagai tembok dan melakukan shooting <p>Pemain dari kun kuning passing ke kun merah, peain dari kun merah melakukan back pass ke pemain yng bergerak dari kun kuning, kemudian passing ke kun biru. Terakhir pemain dari kun merah berlari mendekati kemudian di kasih back pas dan melakukan shooting</p>

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

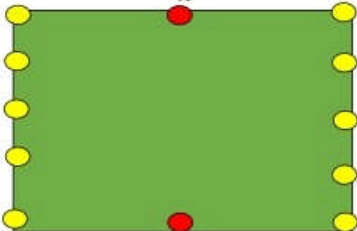
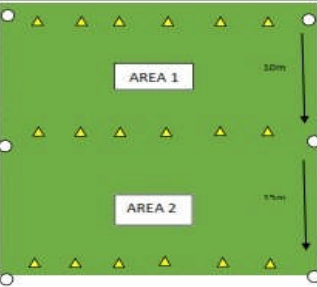

Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

Pertemuan 7 : Jum'at, 28 Juli 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Ballfelling dan passing

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Ball fielling 1. Menahan bola diatas punggung kaki 2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki 3. Meminang bola rendah diantara dua kaki 4. Meminang bola diudara dengan punggung kaki,kaki bagian dalam, kaki bagian luar.	50rep, 5set, 60'rec 50rep, 5set, 60'rec 50rep, 5set, 60'rec 50rep, 5set, 60'rec		Dalam melaksanakan latihan ball fielling ini atlet harus melakukan dengan baik usahakan pandangan harus luas jangan selalu melihat ke bola. Atlet dibagi mnjdi 2 kelompok.
	Latihan inti: B. Passing: 1. Short pass 2. Long pass	25 rep, 5 set, 60" rec 25 rep, 5 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Pemain berada di area 1 untuk melaksanakan short pass dengan variasi 2 sentuhan dan 1 sentuhan. Sebagian pemain yang berada di area 1 pinfah ke area 2. Melakukan fariasi long pass dengan kaki terbaik
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi ball fielling dan passing	25 rep, 4 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Setiap kun diisi satu orang Melakukan passing, dimulai dari sebelah utara, yang menerima bola mengontrol kemudian melakukan kombinasi ball fielling yang terdiri dari juggling, meminang bola dengan paha, memainkan bola diantara kaki dll.

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

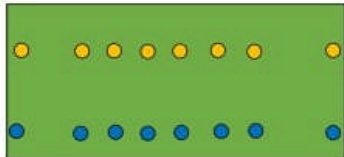
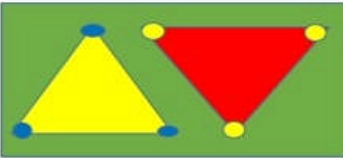
Keterangan :

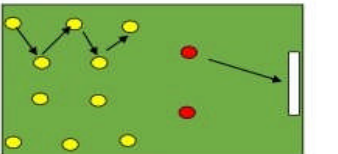
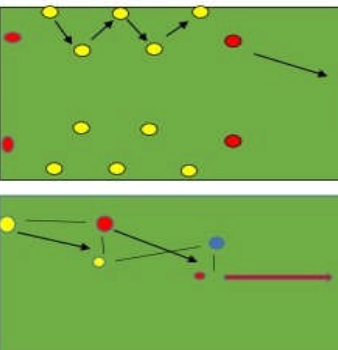
X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

Perlengkapan	: Cones, Bola, Stopwatch	Pertemuan	8	: Minggu, 30 Juli 2017
Periode/mulai	: 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017	Durasi / jml atlet		: 120 menit / 10 Atlet
Focus latihan	: Kombinasi drill Dribbling dan Shooting			

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 3set, 60"rec 15rep, 3set, 60"rec 15rep, 3set, 60"rec	 	Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set

<p>Latihan inti:</p> <p>B. Shooting</p>	<p>10 rep, 4 set, 60"</p>		<p>VARIASI 2:</p> <p>Pemain mendribble bola melewati cones, setelah sampai cones terakhir passing ke server cones merah. Dan server memantulkan bola untuk shooting pemain.</p>
<p>Latihan inti:</p> <p>C. Drill Kombinasi dribbling shooting</p>	<p>25 rep, 3 set, 60" rec</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Setelah selesai melakukan drill control kemudian bola di dribbling lewatin cones • Kemudian bola di passing ke cones merah sebagai tembok dan melakukan shooting <p>Pemain dari kun kuning passing ke kun merah, peain dari kun merah melakukan back pass ke pemain yng bergerak dari kun kuning, kemudian passing ke kun biru. Terakhir pemain dari kun merah berlari mendekati kemudian di kasih back pas dan melakukan shooting</p>

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN DRILL BALL SKILL

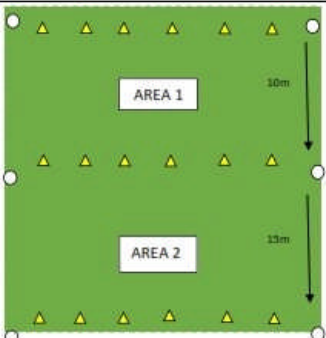
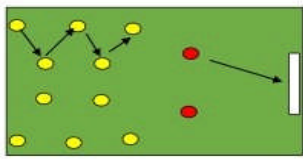
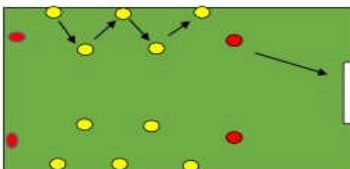
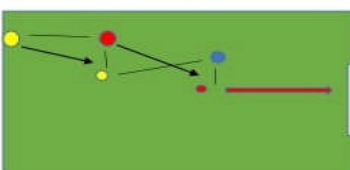
Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

Pertemuan 9 : Rabu, 02 Agustus 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / Jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Passing dan Shooting

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahakan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Passing: 1. Short pass 2. Long pass	25 rep, 5 set, 60" rec 25 rep, 5 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Pemain berada di area 1 untuk melaksanakan short pass dengan variasi 2 sentuhan dan 1 sentuhan. Sebagian pemain yang berada di area 1 pinfah ke area 2. Melakukan variasi long pass dengan kaki terbaik
	Latihan inti: B. Shooting	10 rep, 5 set, 60" rec		VARIASI 2: Pemain mendribble bola melewati cones, setelah sampai cones terakhir passing ke server cones merah. Dan server memantulkan bola untuk shooting pemain.
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi passing dan shooting	25 rep, 4 set, 60" rec	 	<ul style="list-style-type: none"> Setelah selesai melakukan drill control kemudian bola di dribbling lewat cones Kemudian bola di passing ke cones merah sebagai tembok dan melakukan shooting <p>Pemain dari kun kuning passing ke kun merah, peain dari kun merah melakukan back pass ke pemain yng bergerak dari kun kuning, kemudian passing ke kun biru. Terakhir pemain dari kun merah berlari mendekati kemudian di kasih back pas dan melakukan shooting</p>

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

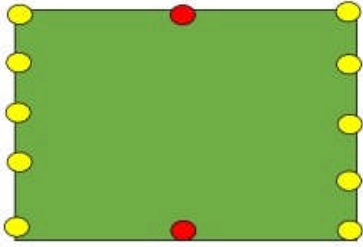
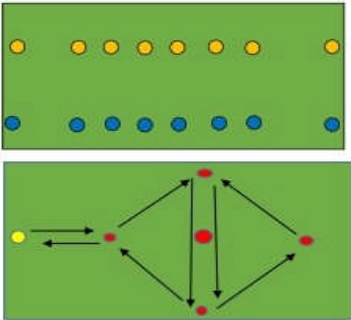
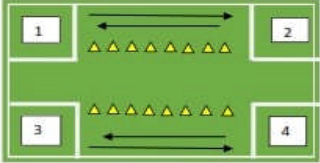
Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

Pertemuan 10 : Rabu, 04 Agustus 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill ballstopping dan dribbling

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Ball fielling 1. Menahan bola diatas punggung kaki 2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki 3. Meminang bola rendah diantara dua kaki 4. Meminang bola diudara dengan punggung kaki,kaki bagian dalam, kaki bagian luar.	50rep, 4set, 60'rec 50rep, 4set, 60'rec 50rep, 4set, 60'rec 50rep, 4set, 60'rec		Dalam melaksanakan latihan ball fielling ini atlet harus melakukan dengan baik usahakan pandangan harus luas jangan selalu melihat ke bola. Atlet dibagi mnjdi 2 kelompok.
	Latihan inti: B. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 4set, 60''rec 15rep, 4set, 60''rec 15rep, 4set, 60''rec		Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga bersusun. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set
	Latihan inti: 4. Drill Kombinasi jugling dan dribling	10rep, 4set, 60''rec	X 	<ul style="list-style-type: none"> Box 1 ball fielling menimang bola diantara dua kaki setelah ada bunyi peluit melakukan running with the ball ke box 2 Box 2 menimang-nimang bola di udara, setelah ada peluit dribbling melewati cones ke box 1 Box 3 dan 4 sama. Repetisi 10 kali dengan set sbanyak 3 kali.

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

X : Pelatih

X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

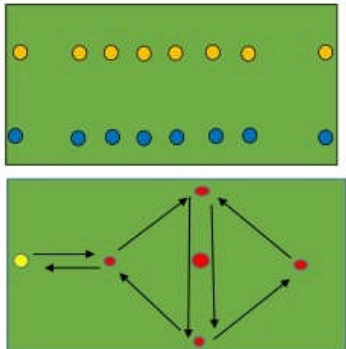
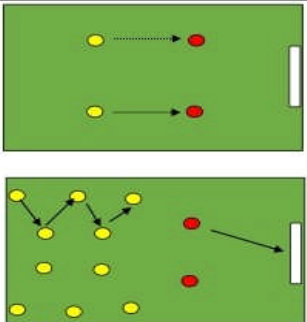
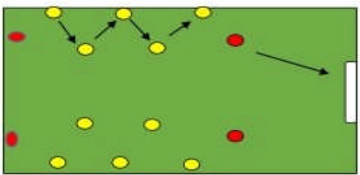
Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

Pertemuan 11 : Minggu, 06 Agustus 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Dribbling dan Shooting

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahkan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti: A. Dribling 1. Dribling dengan kaki bagian dalam 2. Dribling dengan kaki bagian luar 3. Running with the ball	15rep, 3set, 60" rec 15rep, 3set, 60" rec 15rep, 3set, 60" rec		Dalam melakukan drill ini setiap 1 macam latihan digunakan repetisi sebanyak 15 kali dengan 3x set Untuk running with the ball, pemain harus berusaha menggiring bola se kencang mungkin membentuk segitiga bersusun. Dengan 15 repetisi dengan pengulangan sebanyak 3 set
	Latihan inti: B. shooting	10 rep, 4 set, 60" 10 rep, 4 set, 60"		VARIASI 1: Pemain dari cones kuning melakukan dribbling setelah sampai cones warna merah melakukan keeping ke dalam dan melakukan shooting. VARIASI 2: Pemain mendribble bola melewati cones, setelah sampai cones terakhir passing ke server cones merah. Dan server memantulkan bola untuk shooting pemain.
	Latihan inti: C. Drill Kombinasi dribbling shooting	25 rep, 5 set, 60" rec		<ul style="list-style-type: none"> Setelah selesai melakukan drill control kemudian bola di dribbling lewatin cone Kemudian bola di passing ke cones merah sebagai tembok dan melakukan shooting

4	Pendinginan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan peregangan otot secara statis, ditambah penguatan otot push up, sit up, back up
---	----------------------	----------	-------------------------------	--

Keterangan :

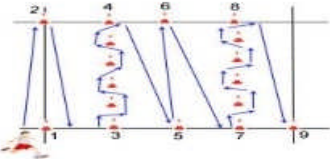
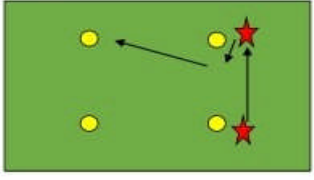
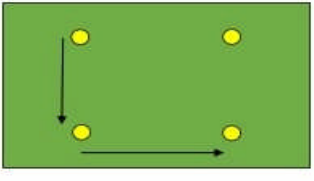
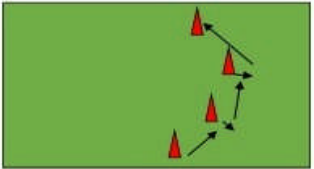
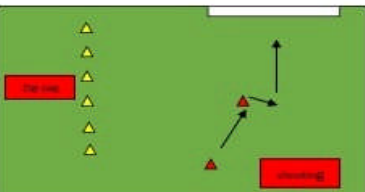
X : Pelatih

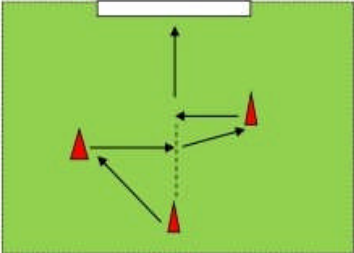
X : Atlet

● ▲ : cones

PROGRAM LATIHAN DRILL BALL SKILL

Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch
 Pertemuan 12 : Rabu, 09 Agustus 2017
 Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017
 Durasi / Jml atlet : 120 menit / 10 Atlet
 Focus latihan : Kombinasi drill Dribbling, Passing, Shooting

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahakan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti : a. Latihan drill dribbling skill	10 rep, 3 set, 60" rec		Atlet di bagi menjadi 2 kelompok, melakukan latihan dribbling drill sebanyak 10x repetisi dibagi menjadi 3 set.
	b. Drill passing skill	10 rep, 3 set, 60" rec		Atlet di bagi menjadi 4 kelompok. Melakukan passing suport.
	c. Drill shooting skill	10 rep, 3 set, 60" rec		Masih fokus ke passing di kombinasikan dengan running with the ball.
				Atlet di bagi menjadi 2 kelompok. Melakukan drill 10x pengulangan 3 set.
				Drill shooting dibagi mmenjadi 2 bagian. Yang pertama dribling kemudian di lanjut dengan shooting

				<p>Sesi terakhir melakukan kombinasi passing sebelum melakukan shooting.</p>
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit	<p>X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan dilakukan dengan metode PNF, dan diakhiri dengan evaluasi latihan</p>

PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

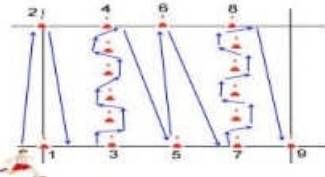
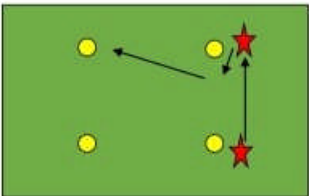
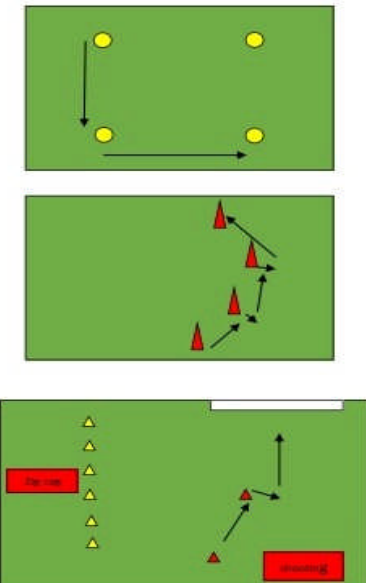
Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch

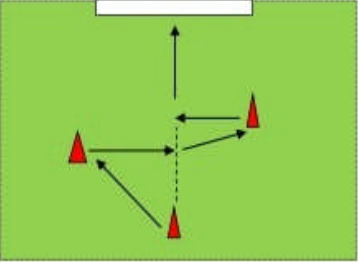

Pertemuan 13 : Jum'at, 11 Agustus 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017

Durasi / jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Dribbling, Passing, Shooting, Ball fielling

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahakan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti : a. Latihan drill dribbling skill b. Drill passing skill	10 rep, 4 set, 60" rec 10 rep, 4 set, 60" rec	 	Atlet di bagi menjadi 2 kelompok, melakukan latihan dribbling drill sebanyak 10x repetisi dibagi menjadi 3 set. Atlet di bagi menjadi 4 kelompok. Melakukan passing suport.
	c. Drill shooting skill	10 rep, 4 set, 60" rec		Masih fokus ke passing di kombinasikan dengan running with the ball. Atlet di bagi menjadi 2 kelompok. Melakukan dril 10x pengulangan 3 set. Drill shooting dibagi mmenjadi 2 bagian. Yang pertama dribbling kemudian di lanjut dengan shooting

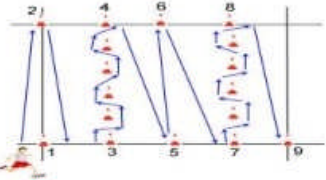
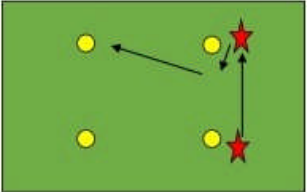
				Sesi terakhir melakukan kombinasi passing sebelum melakukan shooting.
	d. Ball feeling	20 rep, 3 set, 60" rec		Latihan pertama melakukan ball feeling yang meliputi meninamng bola, jugling dengan kaki, paha maupun memainkan bola di tanah selama
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pendinginan dilakukan dengan metode PNF, dan diakhiri dengan evaluasi latihan

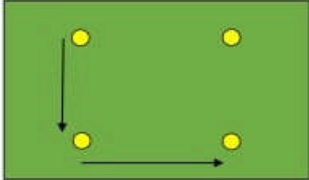

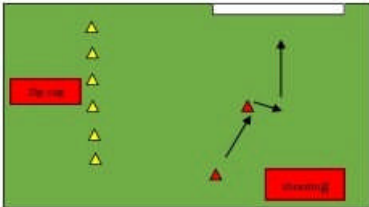
PROGRAM LATIHAN *DRILL BALL SKILL*

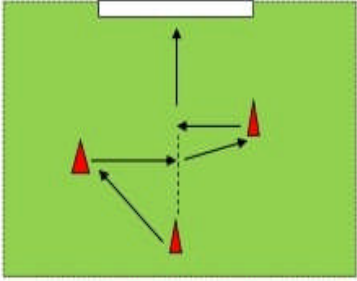

Perlengkapan : Cones, Bola, Stopwatch Pertemuan 14 : Minggu, 13 Agustus 2017

Periode/mulai : 12 Juli 2017 s/d 16 Agustus 2017 Durasi / Jml atlet : 120 menit / 10 Atlet

Focus latihan : Kombinasi drill Dribbling, Passing, Shooting, Ball feeling

No	Materi Latihan	Durasi/waktu	Formasi	Keterangan
1	Doa dan pengantar	5 menit	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Usahakan semua mengerti dan memahami materi yang akan dilatihkan
2	Pemanasan	10 menit	XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan
3	Latihan inti : a. Latihan drill dribbling skill	10 rep, 5 set, 60" rec		Atlet di bagi menjadi 2 kelompok, melakukan latihan dribbling drill sebanyak 10x repetisi dibagi menjadi 3 set.
	b. Drill passing skill	10 rep, 5 set, 60" rec		Atlet di bagi menjadi 4 kelompok. Melakukan passing suport.

	c. Drill shooting skill	10 rep, 5 set, 60" rec	  	<p>Masih fokus ke passing di kombinasikan dengan running with the ball.</p> <p>Atlet di bagi menjadi 2 kelompok. Melakukan dril 10x pengulangan 3 set.</p> <p>Drill shooting dibagi mmenjadi 2 bagian. Yang pertama dribling kemudian di lanjut dengan shooting</p>
--	-------------------------	------------------------	---	---

				<p>Sesi terakhir melakukan kombinasi passing sebelum melakukan shooting.</p>
	d. Ball feeling	20 rep, 4 set, 60" rec		<p>Latihan pertama melakukan ball feeling yang meliputi menimamng bola, jugling dengan kaki, paha maupun memainkan bola di tanah selama</p>
4	Pendinginan dan evaluasi	10 menit	<p>X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan dilakukan dengan metode PNF, dan diakhiri dengan evaluasi latihan</p>

Lampiran 2. Surat *Expert Judgment*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Aditya Tri Nugraha


Nim : 13602244007

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Drill Ball Skill* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 03 Mei 2017

Yang menerangkan



Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 196210101988121001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Aditya Tri Nugraha

Nim : 13602244007

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Drill Ball Skill* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Caratun !

Yogyakarta, 30 Maret 2017

Yang menerangkan

1. Ganda teknik 2 sisi dengan
di pbl. (umum)
2. Variasi teknik mbl segi
seri Cakel 2-3 macam
3. Dosis Cakel volume, intensitas
4. Jilet benastin dri p
mudal ke p. luar.
5. Jari Dora ke lagit.
6. Jari Dora ke lagit
7. Jari Dora ke lagit
8. Jari Dora ke lagit
9. Jari Dora ke lagit
10. Jari Dora ke lagit
11. Jari Dora ke lagit
12. Jari Dora ke lagit
13. Jari Dora ke lagit
14. Jari Dora ke lagit
15. Jari Dora ke lagit
16. Jari Dora ke lagit
17. Jari Dora ke lagit
18. Jari Dora ke lagit
19. Jari Dora ke lagit
20. Jari Dora ke lagit
21. Jari Dora ke lagit
22. Jari Dora ke lagit
23. Jari Dora ke lagit
24. Jari Dora ke lagit
25. Jari Dora ke lagit
26. Jari Dora ke lagit
27. Jari Dora ke lagit
28. Jari Dora ke lagit
29. Jari Dora ke lagit
30. Jari Dora ke lagit
31. Jari Dora ke lagit
32. Jari Dora ke lagit
33. Jari Dora ke lagit
34. Jari Dora ke lagit
35. Jari Dora ke lagit
36. Jari Dora ke lagit
37. Jari Dora ke lagit
38. Jari Dora ke lagit
39. Jari Dora ke lagit
40. Jari Dora ke lagit
41. Jari Dora ke lagit
42. Jari Dora ke lagit
43. Jari Dora ke lagit
44. Jari Dora ke lagit
45. Jari Dora ke lagit
46. Jari Dora ke lagit
47. Jari Dora ke lagit
48. Jari Dora ke lagit
49. Jari Dora ke lagit
50. Jari Dora ke lagit
51. Jari Dora ke lagit
52. Jari Dora ke lagit
53. Jari Dora ke lagit
54. Jari Dora ke lagit
55. Jari Dora ke lagit
56. Jari Dora ke lagit
57. Jari Dora ke lagit
58. Jari Dora ke lagit
59. Jari Dora ke lagit
60. Jari Dora ke lagit
61. Jari Dora ke lagit
62. Jari Dora ke lagit
63. Jari Dora ke lagit
64. Jari Dora ke lagit
65. Jari Dora ke lagit
66. Jari Dora ke lagit
67. Jari Dora ke lagit
68. Jari Dora ke lagit
69. Jari Dora ke lagit
70. Jari Dora ke lagit
71. Jari Dora ke lagit
72. Jari Dora ke lagit
73. Jari Dora ke lagit
74. Jari Dora ke lagit
75. Jari Dora ke lagit
76. Jari Dora ke lagit
77. Jari Dora ke lagit
78. Jari Dora ke lagit
79. Jari Dora ke lagit
80. Jari Dora ke lagit
81. Jari Dora ke lagit
82. Jari Dora ke lagit
83. Jari Dora ke lagit
84. Jari Dora ke lagit
85. Jari Dora ke lagit
86. Jari Dora ke lagit
87. Jari Dora ke lagit
88. Jari Dora ke lagit
89. Jari Dora ke lagit
90. Jari Dora ke lagit
91. Jari Dora ke lagit
92. Jari Dora ke lagit
93. Jari Dora ke lagit
94. Jari Dora ke lagit
95. Jari Dora ke lagit
96. Jari Dora ke lagit
97. Jari Dora ke lagit
98. Jari Dora ke lagit
99. Jari Dora ke lagit
100. Jari Dora ke lagit

Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 196210101988121001

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Aditya Tri Nugraha

Nim : 13602244007

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Drill Ball Skill* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran Godean Kelompok Usia 13-15 Tahun".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 03 Mei 2017

Yang menerangkan



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

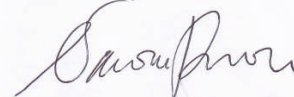
NIP. 198405212008121001

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN PENILAIAN
		<p>Buallah skill yang harus menyempurnakan.</p> <p>Buallah materi yang menyempurnakan skill</p> <p>Buallah teknik yang menyempurnakan skill</p>

Yogyakarta, 03 Mei 2017


Yang menilai



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

NIP. 198405212008121001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

 **KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 227/UN.34.16/PP/2017. 05 Mei 2017.
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Pengelola SSB KKK
Klajuran, Godean, Sleman, Yogyakarta.

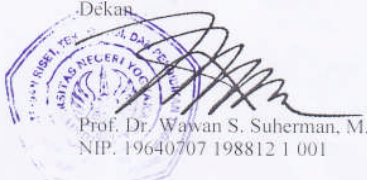
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Aditya Tri Nugraha.
NIM : 13602244007.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or
NIP : 198208262008121001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :



Waktu : Juli s.d Agustus 2017.
Tempat/Objek : SB KKK Klajuran, Godean, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Drill Ball Skill Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Godean Sleman Usia 13-15 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Surat Peminjaman Alat

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat: Jl. Kolombo 1 Telp. 513092, 586168 psw 282, 541, 560 Yogyakarta 55281
<hr/>	
Nomor	: <i>6666</i> /UN34.16/LK/2016
Lampiran	: -
Perihal	: Peminjaman Alat
Kepada Yth.	:
Aditya Tri Nugraha	
FIK Universitas Negeri Yogyakarta	
Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 6 Juli 2017 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :	
1. Pancang Sorner (10 buah)	
2. Pancang Biasa (3 buah)	
3. Stopwatch (1 buah)	
4. Meteran (1 buah)	
untuk kegiatan yang akan dilaksanakan pada :	
Tanggal	: Jum'at, 14 Juli 2017
Tempat	: Lapangan Klajuran, Godean, Sleman
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam	
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan	
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan	
Agar menjadikan periksa dan terima kasih.	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"><div>Tembusan Yth. : 1. Kabag. TU 2. Kasubag. UKP 3. Tujimin</div><div style="text-align: right;"> Wakil Dekan II, Drs. R. Sunardianta, M.Kes. NIP. 19581101 198603 1 002 <i>JS</i></div></div>	

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SSB KKK Klajuran



SSB
KRIDANING KARSA KSATRIA

Sekretariat: Klajuran, Sidokerto, Godean, Sleman, DI Yogyakarta

No. Telp: 081327693064, 081328714699

SURAT KETERANGAN

NO: 002/SSBKKK/IV/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Hari Pramono

Jabatan : Ketua SSB Kridaning Karsa Ksatria

Menerangkan bahwa :

Nama : Aditya Tri Nugraha

Keterangan : Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY

NIM 13602244007

Telah melakukan penelitian di SSB Kridaning Karsa Ksatria untuk keperluan penulisan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Drill Ball Skill Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB KKK Klajuran, Godean, Sleman Kelompok Umur 13-15 Tahun". Penelitian mulai dilaksanakan tanggal 12 Juli 2017 s.d 18 Agustus 2017.

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Agustus 2017

Kepala Klub SSB KKK

HariPramono

Lampiran 6. Data penelitian

Kelompok Eksperimen

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST
1	IQBAL	44,22	35,45
2	ASNAN NUR H	44,39	35,28
3	DICKY KURNIAWAN S	46,94	38,21
4	SURYOKO	47,38	40,22
5	REYNANDA ARDITYA D	53,44	42,76
6	M. FATAAH F.N	53,82	44,19
7	ALFIAN DEKA ALI A	56,29	43,98
8	BAYU AGUS SETYAWAN	57,62	48,46
9	MAHIR FAKUAN	61,30	47,73
10	AGUSTIAN SANJAYA	62,97	49,55

Kelompok Kontrol

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST
1	ANDI RAFFA	35,83	35,25
2	YOSI CANDRA S	45,96	45,87
3	DIAS PERMANA P	46,38	45,45
4	PANJI GUMELAR A	51,44	50,91
5	R. JOKO	52,31	52,05
6	MUH. GAVINDRA P	54,24	54,15
7	M. FAIZ ARIYANSAH	55,93	55,23
8	WINTANG	57,72	57,42
9	ARMAN YASIR A	57,82	58,5

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

Frequencies

Statistics

	Pretest (K Eksperimen)	Posttest (K Eksperimen)
N		
Valid	10	10
Missing	0	0
Mean	52,8370	42,5830
Median	53,6300	43,3700
Mode	44,22 ^a	35,28 ^a
Std. Deviation	6,83608	5,19675
Minimum	44,22	35,28
Maximum	62,97	49,55
Sum	528,37	425,83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest (K Eksperimen)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
44,22	1	10,0	10,0	10,0
44,39	1	10,0	10,0	20,0
46,94	1	10,0	10,0	30,0
47,38	1	10,0	10,0	40,0
53,44	1	10,0	10,0	50,0
Valid 53,82	1	10,0	10,0	60,0
56,29	1	10,0	10,0	70,0
57,62	1	10,0	10,0	80,0
61,30	1	10,0	10,0	90,0
62,97	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Posttest (K Eksperimen)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
35,28	1	10,0	10,0	10,0
35,45	1	10,0	10,0	20,0
38,21	1	10,0	10,0	30,0
40,22	1	10,0	10,0	40,0
42,76	1	10,0	10,0	50,0
Valid 43,98	1	10,0	10,0	60,0
44,19	1	10,0	10,0	70,0
47,73	1	10,0	10,0	80,0
48,46	1	10,0	10,0	90,0
49,55	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

	Pretest (K kontrol)	Posttest (K kontrol)
N		
Valid	9	9
Missing	0	0
Mean	50,8478	50,5367
Median	52,3100	52,0500
Mode	35,83 ^a	35,25 ^a
Std. Deviation	7,11556	7,32839
Minimum	35,83	35,25
Maximum	57,82	58,50
Sum	457,63	454,83

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest (K kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
35,83	1	11,1	11,1	11,1
45,96	1	11,1	11,1	22,2
46,38	1	11,1	11,1	33,3
51,44	1	11,1	11,1	44,4
52,31	1	11,1	11,1	55,6
Valid 54,24	1	11,1	11,1	66,7
55,93	1	11,1	11,1	77,8
57,72	1	11,1	11,1	88,9
57,82	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Posttest (K kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
35,25	1	11,1	11,1	11,1
45,45	1	11,1	11,1	22,2
45,87	1	11,1	11,1	33,3
50,91	1	11,1	11,1	44,4
52,05	1	11,1	11,1	55,6
54,15	1	11,1	11,1	66,7
55,23	1	11,1	11,1	77,8
57,42	1	11,1	11,1	88,9
58,50	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (K Eksperimen)	Posttest (K Eksperimen)
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	52,8370	42,5830
	Std. Deviation	6,83608	5,19675
	Absolute	,188	,139
Most Extreme Differences	Positive	,188	,115
	Negative	-,135	-,139
Kolmogorov-Smirnov Z		,593	,440
Asymp. Sig. (2-tailed)		,873	,990

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (K kontrol)	Posttest (K kontrol)
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	50,8478	50,5367
	Std. Deviation	7,11556	7,32839
	Absolute	,200	,187
Most Extreme Differences	Positive	,164	,139
	Negative	-,200	-,187
Kolmogorov-Smirnov Z		,599	,561
Asymp. Sig. (2-tailed)		,865	,911

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00003 BY VAR00004

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

ketrampilan Sepak Bola

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,172	1	18	,293

ANOVA

ketrampilan Sepak Bola

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	525,723	1	525,723	14,259	,001
Within Groups	663,644	18	36,869		
Total	1189,366	19			

ONEWAY VAR00003 BY VAR00004

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS.

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

ketrampilan Sepak Bola

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,005	1	16	,942

ANOVA

ketrampilan Sepak Bola

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,436	1	,436	,008	,928
Within Groups	834,692	16	52,168		
Total	835,127	17			

Paired Samples Test

Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest (K Eksperimen)	52,8370	10	6,83608	2,16176
Posttest (K Eksperimen)	42,5830	10	5,19675	1,64336

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pretest (K Eksperimen) & Posttest (K Eksperimen)	10	,971	,000

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (K Eksperimen) - Posttest (K Eksperimen)	10,25400	2,17104	,68654	-8,70093

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (K Eksperimen) - Posttest (K Eksperimen)	11,80707	-14,936	9	,000

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest (K kontrol)	50,8478	9	7,11556	2,37185
	Posttest (K kontrol)	50,5367	9	7,32839	2,44280

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest (K kontrol) & Posttest (K kontrol)	9	,998	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (K kontrol) - Posttest (K kontrol)	-,31111	,46601	,15534	-,04709

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Pretest (K kontrol) - Posttest (K kontrol)	,66931	-2,003	8	,080

Lampiran 8. Presensi Siswa SSB KKK Klajuran

PRESensi SISWA SSB KKK Klajuran, Godaan, Sleman

Nama / Tanggal	02/01/17	04/01/17	06/01/17	08/01/17	10/01/17	12/01/17	14/01/17	16/01/17	18/01/17	20/01/17	22/01/17	24/01/17	26/01/17	28/01/17	30/01/17	01/02/17	03/02/17	05/02/17	07/02/17	09/02/17	11/02/17	13/02/17	15/02/17	17/02/17
Dicky	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
R. Joko	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Iqbal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Muh Gavindra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Diaz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Andi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reynanda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Wintang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Yosi C	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bayu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
M. Faiz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Panji	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mahir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Arman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Suryoko	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Asnan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
M. Fatah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Agustian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alfian Deka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dendi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓


Ham Riwand

Lampiran 9. Dokumentasi *Pretest*



Dokumentasi *Treatment*



Dokumentasi *Posttest*

